

Dr Małgorzata Rębiałkowska - Stankiewicz

Profilaktyka- spółka nudy z bezradnością...?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy. Profilaktyka zaś, to wszelkiego rodzaju działania zmierzające do utrzymania aktualnego stanu zdrowia jednostki, zmniejszenia prawdopodobieństwa niepożądanych stanów chorobowych w przyszłości oraz aktywne przeciwdziałanie im (WHO). Współczesna profilaktyka, kształtowana poza bezpośrednim wpływem nauk medycznych, zdecydowanie różni się od profilaktyki pojmowanej w tradycyjnym, biomedycznym ujęciu. Profilaktyka to szereg bardzo zróżnicowanych strategii oddziaływań adresowanych zarówno do osób, których dotyczy dany problem, jak i do grup ryzyka oraz do całej populacji. W nowoczesnej profilaktyce wyraźne jest pozytywne definiowanie problemów, w którym nie tylko chodzi o zapobieganie, przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom, ale również o pomnażanie, wykorzystywanie potencjału ludzi, co nawiązuje do holistycznej koncepcji zdrowia.

Można wyróżnić następujące fazy profilaktyki:

- Profilaktyka wczesna - utrwalenie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia i zapobieganie szerzeniu się niekorzystnych wzorców zachowań w odniesieniu do osób zdrowych.
- Profilaktyka pierwotna (I fazy) - zapobieganie chorobie poprzez kontrolowanie czynników ryzyka w odniesieniu do osób narażonych na czynniki ryzyka.
- Profilaktyka wtórna (II fazy) - zapobieganie konsekwencjom choroby poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie, np. badania skriningowe mające na celu wykrycie osób chorych.
- Profilaktyka trzeciorzędowa (III fazy) - zahamowanie postępu choroby i ograniczenie powikłań.

Badania wskazują, że odsetek Polaków regularnie uczestniczących w programach profilaktyki zdrowotnej jest wciąż mały. Jedynie co siódmy Polak naprawdę dba o swoje zdrowie a co piąty nie dba o nie wcale. Liczba zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce w ciągu ostatnich trzech dekad wrosła ponad dwukrotnie, zaś umieralność z tego raka, jest znacznie

wyższa niż średnia dla krajów OECD, co jest związane m.in. z wysokim stopniem zaawansowania nowotworów w momencie ich rozpoznania.

Akademia Walki z Rakiem Fundacji Światło w Toruniu od lat prowadzi różne akcje, mające na celu propagowanie profilaktyki chorób nowotworowych. Wolontariuszami w tych akcjach są często jej podopieczni, czyli osoby, które przeszły chorobę nowotworową. W swoich działaniach sięgamy po niestereotypowe metody zachęcania do badań profilaktycznych. Oto przykłady niektórych z nich:

1. **„Odważni wygrywają”**- Kampania społeczno-edukacyjna na rzecz profilaktyki raka jądra „Odważni Wygrywają” zainicjowana i realizowana przez Fundację „Gdyński Most Nadziei” to unikatowy w skali Polski autorski projekt realizowany od 2009 roku. Toruń włączył się w kampanię w roku 2016. Celem kampanii jest dostarczenie wiedzy o raku jądra, przełamywanie tabu, nauka samobadania u mężczyzn, a przede wszystkim zwrócenie uwagi na profilaktykę, która potrafi uratować życie – wcześniej wykryty rak jąder jest wyleczalny aż w 100%. Odbiorcami są młodzi mężczyźni w wieku 16-35 lat, a więc w grupie wiekowej najbardziej obciążonej ryzykiem zachorowania (www.odwazni.com). Kampania „Odważni Wygrywają” skupia się na działaniach pomagających eliminować jedną z odmian choroby cywilizacyjnej – raka jądra. W jej ramach udzielamy wskazówek mężczyznom oraz kobietom – to właśnie one najczęściej wykrywają zmiany chorobowe u swoich partnerów. Nie zapominamy równocześnie o profilaktyce innych nowotworów.
<https://www.youtube.com/watch?v=fcjKhgP3CPw>
2. **„Rzucamy światło na raka”**- prowadzona od 2017 roku, we współpracy z toruńskim MZK i Szkołą Podstawową nr 10, mobilna akcja profilaktyczna. Każdego roku, 6 grudnia, Akademia Walki z Rakiem wynajmuje od MZK tramwaj, w którym, przy muzyce na żywo, śpiewaniu kolęd, wolontariusze, czyli podopieczni Akademii, mówią o profilaktyce chorób nowotworowych. Dzięki temu docieramy do dużej liczby mieszkańców Torunia. Wybór daty akcji nie jest przypadkowy, gdyż towarzyszy jej hasło „Zrób sobie prezent- zbadaj się”. <http://www.radiopik.pl/?idp=2&idx=82632>
3. **8 marca „Kochaj siebie- badaj się”**- prowadzona od 2018 roku, mobilna akcja mająca na celu profilaktykę nowotworów kobiecych. Akcja przeprowadzana jest w wynajętym od toruńskiego MZK tramwaju.
4. **„Siła Kobiety”**- Od 2015 roku, już po raz szósty, Akademia Walki z Rakiem włącza się w akcję profilaktyki nowotworów kobiecych, organizowaną przez Polska PRESS.

Udział w tej akcji kobiet, które chorują onkologicznie i które mówią o tym jak ważne jest wczesne wykrycie choroby, powoduje wzmocnienie przekazu o konieczności profilaktyki. Akcji towarzyszy sesja zdjęciowa kobiet.

https://pomorska.pl/kolejna-edycja-akcji-sila-kobiety-zobacz-niezwykla-wystawe-a-na-niej-zdjecia-12-wyjatkowych-kobiet/ar/c6-15846319?fbclid=IwAR3OgbAHN28ilu2e9CEQipzRQSIbl_978yXZhDQTTUjtGbgDfrAWv8U8vLY

5. **Terapia dramą**- od 2014 roku w Akademii Walki z Rakiem w Toruniu, realizowana jest dla pacjentów chorych onkologicznie, terapia dramą. Wystawiane spektakle, jako pokłosie warsztatów, pozwalają osobom chorym na mówienie publicznie o zmianach w cielesności i psychice, jakich doświadczają jako osoby z chorobami nowotworowymi, mówienie o swoich pragnieniach i celach, prawie do funkcjonowania jako „osoba” a nie „chory na raka”. Niektóre z wystawionych spektakli przypominają również jak ważna jest profilaktyka.
<https://www.youtube.com/watch?v=5ftd3vtoI0g&t=1963s>

Przedstawione powyżej przykłady oddziaływań z zakresu profilaktyki zdrowotnej, pokazują, że profilaktyka nie musi być nudna i kojarzona z dyrektywami dotyczącymi dbania o zdrowie. W podejmowanych akcjach profilaktycznych warto zadbać o metody, środki, które zwrócą uwagę na korzyści związane z podejmowaniem zachowań prozdrowotnych. Równocześnie należy pamiętać że profilaktyka to nie tylko zapobieganie chorobom ale również zahamowanie jej postępu, podnoszenie jakości życia chorych. W większości opisanych przykładów realizowane są wszystkie jej poziomy.